

食育だより

ピノキオ幼児舎



平成29年度12月



今年も残り僅かとなりました。街を歩くと、クリスマスのイルミネーションが色鮮やかですね。冬も本番を迎えるこの時期は、空気が乾燥し風邪やインフルエンザなどウイルスによる病気が流行します。「朝食をしっかり摂って体温を上げる・バランスのよい食事丈夫な体をつくる・しっかり睡眠をとって体力をつける」の3つの柱で、ウイルスに負けない“免疫力”を養い、毎日元気に過ごしましょう！

旬野菜
レシピ！

朝ごはんにぴったり！

大根の葉のふりかけ



【材料】

大根の葉・・・1本分

ごま油・・・大さじ1

みりん・・・大さじ1

しょうゆ・・・大さじ1

しらす干し・・・50g

鰹節・・・適量

砂糖・・・少々

白ごま・・・適量

冬が旬の大根。葉をカットして売られている事が多いですが、葉は緑黄色野菜に分類され、捨てるのがもったいないほど多くの栄養素が含まれています。葉は油と一緒に調理することで吸収率がアップします。

【作り方】

- ① 大根の葉は洗ってさっと茹でて、水気を絞り細かく刻む。
- ② フライパンにごま油を熱し、葉を強火で炒め、調味料を入れる。
- ③ 最後にしらす干し・かつお節・白ごまを入れてさっとからめて出来上がり。

旬果実
おやつ

焼きりんご



【材料】

* りんご・・・厚さ1cm
輪切り

* バター・・・1g

* 粉砂糖・・・適量

【作り方】

- ① りんごを輪切りにする。
- ② りんごの中央をクッキー型で抜いて芯をとる。
- ③ バターをひいたフライパンにりんごをのせて両面を焼く。
- ④ 全体に火が通ったら、お皿にのせて茶こしで粉砂糖をふる。



発酵食品で冬を乗り切ろう

みそや納豆など様々な発酵食品には、免疫力を高め風邪をひきにくくするなどの効果があります。発酵食品には乳酸菌や酵母菌などの微生物が含まれ、腸内環境を整える働きがあります。腸内環境が整う



と、便秘が解消されるだけでなく、腸内に入りこんできた病原菌が体内に侵入しないよう防いでくれます。日々の食事に積極的に取り入れましょう。



*** 冬至にかぼちゃ ***



冬至は、北半球で太陽の高さが一年のうちで最も低くなり、昼が短く、夜が一番長くなる日です。無病息災を願い、かぼちゃやこんにゃくを食べ、ゆず湯に入る習わしがあります。かぼちゃやゆずはビタミンが豊富で風邪予防の効果があるので、寒い時季を健康に乗り切るために考え出された知恵ともいえますね。今年の冬至は12月22日です。

クリスマスの伝統

クリスマスはイエス・キリストの誕生を祝うキリスト教の祭日です。アメリカやヨーロッパではクリスマスのごちそうに七面鳥の丸焼きが定着していますが、七面鳥は縁起物とし



て結婚式など祝いの席でも用いられています。また寒い冬の無病息災を願い、しょうが入りのクッキー・ジンジャーマンブレッドをツリーに飾る習慣もあります。